

ГОРЯЧАЯ **ЛИНИЯ**
С ДОКТОРОМ
БУБНОВСКИМ

СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ

доктор медицинских наук, профессор

**СТРАСТИ
ПО
ИММУНИТЕТУ**

**МЕДИЦИНА
ПРОТИВ
МЕДИЦИНЫ**



МОСКВА
2022

УДК 616
ББК 53.5
Б90

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90

Страсти по иммунитету : медицина против медицины / Сергей Бубновский. — 2-е издание, исправленное и дополненное. — Москва : Эксмо, 2022. — 160 с.

ISBN 978-5-04-120784-7

Эта книга адресована тем, кто интересуется альтернативным мнением врачей, имеющих собственное представление о проблеме вирусов и иммунитета. Автор книги, известный врач-кинезитерапевт, доктор медицинских наук, профессор Сергей Бубновский высказывает личное мнение на эту тему, которое противоречит общепринятой точке зрения других специалистов, считающих самоизоляцию в квартире единственным способом уберечь себя от вирусных инфекций. Не отрицая необходимость разработки противовирусных вакцин, автор предлагает свою «вакцину» – правильный образ жизни по И.И. Мечникову.

**УДК 616
ББК 53.5**

© Бубновский С.М., 2021

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-120784-7

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение в тему</i>	
ВИРУСОФОБИЯ	7
Глава 1.	
ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ВАКЦИНАЦИИ ОТ ГРИППА	24
Глава 2.	
ЧТО ТАКОЕ АНТИВИРУС?	47
Глава 3.	
ВОЗДУХ, ДЫХАНИЕ, СЕРДЦЕ: АНАТОМИЯ ДЫХАНИЯ	56
Глава 4.	
ДИНАМИЧЕСКАЯ АНАТОМИЯ ДЫХАНИЯ	68
Глава 5.	
ЛЕЧЕНИЕ ТИПИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ БЕЗ ИВЛ.....	76
Глава 6.	
НЕ НАДО ОБИЖАТЬ ВОЗРАСТ!	90
Глава 7.	
СПАСТИ ДЕТЕЙ ОТ ВИРУСОВ	101
Глава 8.	
ЛЕЧЕНИЕ ОРВИ И ДРУГИХ ПАТОЛОГИЙ ДЫХАНИЯ... И СЕРДЦА В УСЛОВИЯХ САНАТОРИЯ	117

СТРАСТИ ПО ИММУНИТЕТУ

Глава 9. РЕГУЛЯЦИЯ ДЫХАНИЯ	124
Глава 10. ВИРУСЫ БОЯТСЯ РУССКУЮ БАНЮ	139
Глава 11. ПРИНЦИПЫ ЕСТЕСТВЕННОЙ МЕДИЦИНЫ.....	147
<i>Заключение</i>	149

Введение в тему. ВИРУСОФОБИЯ

«Вероятно, величайшая потребность нашего века — правильные знания о физиологии нашего организма и законах, управляющих жизнью, здоровьем и болезнью. Прискорбно, что люди умирают от нарушения простых законов, когда даже элементарное знание не только не помешало бы им стать пищей для земляных червей, но сделало бы всю жизнь прекрасной и содержательной».

*Герберт Шелтон. США,
Сан-Антонио (штат Техас), 1968 год
«Натуральная гигиена.
Праведный образ жизни».*

Из писем больных, которым еще очень хочется жить...

Лидия Степановна



«Мне 73 года. У меня установлен двухкамерный кардиостимулятор. Диагноз: синдром слабости синусового узла. Сейчас еще добавилась киста Бейкера (боли в коленном суставе — С.Б.), посттравматическое повреждение мениска. Можно ли мне заниматься кинезитерапией?»

СТРАСТИ ПО ИММУНИТЕТУ

Маргарита Николаевна _____



«Мне 75 лет, у меня бронхиальная астма уже около 30 лет, живу на ингаляторах. Можно ли эту болезнь побороть? Как?»

Наталья Сергеевна _____



«Мне 51 год, гипотиреоз, гипертония. У меня повышенный вес, который никак не могу сбросить. Стали болеть колени. Как сбросить вес? Думаю, что после этого станет легче...»

Валерий Леонидович _____



«Мужчина 49 лет, вес 90 кг. Анкилозирующий спондилоартрит. Сильно заболел позвоночник. Каковы варианты лечения?»

Петр Иванович _____



«Диагноз: спондилоартроз L2-S1 в виде гиперплазии и деформации желтых связок и суставных фасеток. Хожу на занятия, есть небольшие улучшения. Это на всю оставшуюся жизнь?»

Вера Павловна _____



«85 лет. Не могу жить без упражнений. 2 года назад был инфаркт. Ишемия, артериальная гипертензия, мерцательная аритмия. Под вопросом аневризма. Глаукома с направлением на операцию, глазные капли действуют на сердце. С 1984 года чувствую боли в позвоночнике. После занятий в вашем центре самочувствие стало лучше. Можно ли мне

Введение в тему. Вирусophobia

принимать контрастный душ при таких нарушениях сердца и глаукоме? Спасибо».

Светлана Петровна _____



«Женщина, 92 года. Поставили кардиостимулятор. Какие нужно выполнять физические упражнения?»

Татьяна Николаевна _____



«Женщина, 62 года. Какие есть упражнения для очистки суставов от солей? Не ем соленое 4 года, но в хлебе есть соль... Как можно очистить суставы еще, кроме зарядки? Какие у вас есть санатории и где?»

Татьяна Ивановна _____



«Мне 64 года. Плоскостопие, сильнее выражено на правой ноге. Стельки стала носить 3 года назад. Есть боли в голенистоле. Что можно делать? Какие упражнения? Физкультурой занимаюсь по мере сил».

Харламов _____



«Мне 66 лет, болит постоянно шея, давление мучает. Что делать? Какие упражнения?»

Комментарий С. Б.

Таких записок и писем я получаю огромное количество, и у всех авторов этих писем есть общие характеристики: большинству из них за 50 лет, у каждого из них кроме болей в спине и суставах

СТРАСТИ ПО ИММУНИТЕТУ

есть различные сопутствующие заболевания внутренних органов. Эти люди болеют уже давно, они уже перепробовали все таблетки и теперь, в конце концов, стали понимать, что надежда только на упражнения: только движение поможет им выбраться из постели, в которую они погрузились надолго. Все познается в сравнении, а теперь, наконец, стало абсолютно понятно, что именно эта категория людей находится в списках летальных исходов при вирусах...

Может быть немногие обратили внимание на то, что благодаря последней пандемии вируса произошел закат лекарственной медицины. Конечно, лекарства будут существовать всегда, потому что это поистине глобальный бизнес, но их репутация оказалась серьезно подмоченной. Вера в лекарства как основной лечебный метод при ОРЗ и ОРВИ, а также вера в покой (лежание) и отказ от свежего атмосферного воздуха как одного из лечебных средств, идет от лени и нежелания заглянуть чуть дальше — в жизнь после болезни. «Под лежачий камень вода не течет»: гиподинамия снижает скорость движения эритроцитов и лимфоцитов, ухудшая состояние сердечно-сосудистой системы и иммунитета, которые зависят от активного движения этих основных клеток организма, но только не от покоя.

Новый же вирус, который ворвался на поле для игры в медицину, буквально разорвал все надежды на лекарства, которые оказались бессильны в борьбе с этим вирусом. Многочисленные больные, прикормленные таблетками, оказались замурованы в своих квартирах и были вынуждены жить практически под добровольным домашним арестом, который всегда

назначается при уголовном преступлении, пусть и не очень тяжком.

Санитарная медицина взяла в свои руки всю полноту власти в области «охраны здоровья», и мгновенно запретила любое волеизъявление граждан именно относительно охраны своего здоровья. Вместо лекарств появились марлевые повязки и антисептики. Для устрашения пациентов эти «санитары» надели водонепроницаемые костюмы, которые ранее использовались при авариях на АЭС. Эти санитарные врачи стали доказывать всему миру, что организм человека совершенно беспомощен при угрозе вируса, если его, человека, не обсыпать какой-нибудь хлоркой.

Но почему от вирусных инфекций и пневмоний умирают прежде всего люди старшей возрастной группы? Почему люди, не прикормленные таблетками, благополучно переживают эту пандемию и не пополняют список умерших? Эти люди испытывают колоссальные неудобства в связи с запретом посещать физкультурно-оздоровительные комплексы, тренажерные залы, бассейны и стадионы, где ранее, до этой самой пандемии, они поддерживали свое здоровье и здоровье своей семьи.

Здоровый образ жизни еще совсем недавно был в приоритете: стало немодно носить брюшко, курить, пить пиво. Наоборот, все серьезные люди с гордостью демонстрировали окружающим свои спортивные и оздоровительные увлечения, занимаясь йогой, футболом, большим теннисом, хоккеем. Среди модных трендов — горнолыжный спорт, катание на коньках и сноуборде... Но «санитары» запретили все, что хотя

СТРАСТИ ПО ИММУНИТЕТУ

бы как-то поддерживает и укрепляет здоровье, и загнали людей в самоизоляцию, ведущую к саморазрушению тела и психики.

«Солнце, воздух, и вода» объявлены смертельными стихиями. Чтобы не было попыток воспользоваться этими естественными природными и поистине лекарственными средствами, «санитары» взяли на вооружение страх, нагнетаемый средствами массовой информации, ввели штрафы за неразрешенный выход на улицу даже для женщин с грудными детьми и уголовное наказание за покидание зоны карантина. Эта политика стала проводиться под видом охраны жизни и безопасности граждан. Возникает такое ощущение, что мир вернулся в Средневековье, которое многие считают мрачной эпохой полуварварства или совершенного варварства и периодом истории, который может быть описан в двух словах: невежество и суеверия. В доказательство ничтожности средневековой медицины историки приводят полное отсутствие гигиены как в частных жилищах, так и в городах в целом, а также убийственные эпидемии чумы, проказы и различных кожных заболеваний, которые свирепствовали в течение всего этого периода.

Но ведь сейчас-то уже идет XXI век! Правда, люди продолжают умирать, но в особенно больших количествах они умирают от болезней системы кровообращения (ишемической болезни сердца, гипертонической болезни, кардиоваскулярных и онкологических заболеваний, болезней органов дыхания (ХОБЛ и других). Но на это почему-то перестали обращать внимание! «Санитары» не ориентируются в соматических заболеваниях, а политики тем бо-

лее, поэтому они просто верят в то, что им сообщают «санитары»! Экономисты уже подсчитывают убытки, но мы сейчас говорим не об этом: важно выяснить, неужели мы, люди, настолько беззащитны перед игрой природы?

Что происходит в медицине сегодня

Сейчас почему-то стала забываться научная деятельность бактериологов и иммунологов XIX–XX веков. Безусловным лидером среди этих ученых стал Илья Ильич Мечников, который еще в 1886 году возглавил открывшуюся в Одессе первую Российскую бактериологическую станцию — аналог французской пастеровской лаборатории. Мечников добился первоклассного оснащения лаборатории, ездил для обмена опытом к Пастеру и Коху.

ПРИМЕЧАНИЕ



Генрих Герман Роберт Кох (1843–1910) — основоположник микробиологии, первооткрыватель возбудителей сибирской язвы, холеры и туберкулеза, первооткрыватель туберкулина, исследователь тропических инфекций. В декабре 1905 г. Коху присуждается Нобелевская премия за открытие, касающееся лечения туберкулеза.

Луи Пастер (1822–1895) — основоположник микробиологии, иммунологии, вакцинации, стереохимии. В 1888 году в Париже был создан Институт по борь-

СТРАСТИ ПО ИММУНИТЕТУ

бе с бешенством и другими инфекционными заболеваниями, директором которого стал Луи Пастер.

Мечников проводил эксперименты с возбудителями бешенства, куриной холеры, сибирской язвы, рожистого воспаления и возвратного тифа. Все эти болезни существовали в те времена, но всеобщей паники не было. На съезде естествоиспытателей и врачей в Одессе в докладе «О целебных силах организма» этот ученый впервые обнародовал основные положения своей фагоцитарной теории иммунитета. Мечников обнаружил, что лейкоциты выполняют санитарную функцию и в отношении микроорганизмов, попавших извне, и в отношении клеток самого организма. Согласно открытию Мечникова, «болезнь должна рассматриваться как борьба между патогенными агентами, поступившими извне микробами и фагоцитами самого организма. Излечение будет означать победу фагоцитов, а воспалительная реакция (то есть повышение температуры тела — С.Б.) будет признаком их действия, достаточного для предотвращения атаки микробов».

Болезнь — это борьба между патогенными агентами и фагоцитами самого организма, а излечение — это победа фагоцитов. Воспалительная реакция, то есть повышение температуры тела, является признаком действия фагоцитов, достаточным для предотвращения атаки микробов.

Мечников разделил фагоциты на микрофаги (нейтрофилы) и макрофаги (моноциты) и выявил, что даже погибшие фагоциты способны бороться с врагами, а при их разрушении выделяются особые вещества — цитозы. Только спустя полвека биохимик де Дюв обнаружит в клетке мельчайшие структуры, содержащие эти ферменты — лизосомы.

ПРИМЕЧАНИЕ



Кристиан Рене де Дюв (фр. Christian René de Duve; 2 октября 1917, Темз-Диттон — 4 мая 2013, Nethen, Бельгия) — бельгийский цитолог и биохимик, лауреат Нобелевской премии по физиологии и медицине в 1974 году (совместно с Альбером Клодом и Джорджем Паладе) «за открытия, касающиеся структурной и функциональной организации клетки». Член Королевской академии наук и искусств Бельгии, иностранный член Национальной академии наук США, Французской академии наук, Лондонского королевского общества.)

Естественно, между Мечниковым и сторонниками гуморальной теории, согласно которой организм борется с инородными веществами путем выработки специальных веществ, возникла полемика, и если Мечников признавал существование антитоксина и антител, то его противники долгое время отказывались признавать аргументы ученого о существовании не только гуморального, но и клеточного иммунитета.

В 1887 году Мечников для научной деятельности переехал во Францию и провел в лаборатории

СТРАСТИ ПО ИММУНИТЕТУ

Института Пастера более четверти века. За это время он окончательно сформулировал свою фагоцитарную теорию, и в 1901 году вышла его классическая работа «Невосприимчивость в инфекционных болезнях», а также «Учение о воспалении как о защитно-приспособительной реакции организма». За годы своей научной деятельности он опубликовал ряд работ по вопросам микробиологии и эпидемиологии холеры, чумы, туберкулеза и брюшного тифа, а также предложил метод химиотерапии сифилиса.

Мечников также сформулировал теорию «ортобиоза» — правильной жизни, основанной на изучении человеческой природы и на установлении средств к исправлению ее дисгармонии. Ученый предполагал, что человеку отпущен природой более продолжительный век, но неправильные условия жизни сокращают ее срок. Свои мысли Мечников изложил в работах «Этюды о природе человека» (1904) и «Этюды оптимизма» (1907), а позднее в своем философском труде «Сорок лет искания рационального мировоззрения» (1913).

Целью мероприятий, которые предлагал ученый, являлось достижение «полного и счастливого цикла жизни, заканчивающегося спокойной естественной смертью». Среди методов продления жизни он называл диету, гигиену, нормализацию труда и отдыха.

В мае 1909 года И.И. Мечников совместно с П. Эрлихом получил Нобелевскую премию по физиологии и медицине за открытия в области иммунитета («Медики, изменившие мир», Эксмо, Москва, 2014 г.).

ПРИМЕЧАНИЕ

Пауль Эрлих (1854–1915) — основоположник иммунологии, создатель теории боковых цепей, основоположник научной химиотерапии.



Так что изменилось в человеческом организме с тех пор? Иммунитет как был, так и существует. Другое дело, что весь XX век и начало XXI века прошли под знаком лекарственной терапии. Приоритетным подходом стала симптоматическая терапия. Появились узкие врачебные специальности: ЛОР, гастроэнтерология, неврология, психиатрия... Все это, конечно, правильно и нужно, я не спорю. Только иммунологи почему-то подзабыли, что при нормальных условиях от патогенных факторов внешней среды (бактерий и вирусов) иммунитет защищает организм самостоятельно. Вирусологи, понятно, занимаются производством вакцин, но вакцины, по своей сути, играют профилактическую роль и прежде всего для людей с ослабленным здоровьем, а значит и ослабленным иммунитетом.

Поможет вакцинация или нет — это уже другой вопрос. «Пусть кому-то повезет, а кому-то нет», — поется в когда-то известной песенке. Любая вакцина может иметь неблагоприятные побочные эффекты. Но хотелось бы отметить, что И.И. Мечников, который провел всю свою жизнь среди вирусов и инфекций, видел своей целью реализацию идеи о «правильной жизни, основанной на изучении человеческой природы, и установление средств к исправлению ее дисгармонии (теория ортобиоза)». Мечников ни в ко-

СТРАСТИ ПО ИММУНИТЕТУ

ем случае не проповедовал изоляцию человека от природы! Наоборот — он призывал к «нормализации труда и отдыха». Его не пугали инфекции и вирусы до такой степени, до какой сегодня вирусы испугали весь мир! Мечников знал многое об иммунной системе человека и считал, что при создании благоприятных условий организм человека самостоятельно справится с патогенными факторами внешней среды. Но ученый-иммунолог с мировым именем не мог и предполагать, что в XX веке лекарственная терапия поведет себя настолько агрессивно по отношению к здоровью человека и будет активно пытаться заменить иммунную систему таблетками!

Под таким напором система самозащиты организма человека начнет сдавать свои позиции тотально и повсеместно, а большинство людей старше 60 лет уже не сможет жить без медикаментозной поддержки — во всяком случае, так им внушают врачи, управляемые фармакологами... Мечников верил в правильную жизнь человека — в жизнь, разумную во всех отношениях: питание, режим труда и отдыха и соединение с природой. Но дальнейшие события внесли серьезные коррективы в отношении здравоохранения к здоровью человека.

Зачем человечеству здоровые люди? Да все просто: только здоровый человек способен качественно выполнить свою работу, способствуя росту производительности труда, чем бы он ни занимался, и тем самым удерживать экономику на должном уровне, помогать престарелым и поддерживать демографическую составляющую общества на нужном уровне невымирания. Следовательно, только здоровый человек может удовлетворить всем требованиям, которые

в наше время предъявляет ему ожесточенная и трудная борьба за существование.

Можно смело утверждать, что именно в наше время спрос на здоровье человека вырос как никогда: если в XX веке акценты сводились просто к физической составляющей здоровья, люди занимались в основном физическим трудом, и во многих отраслях от работника не требовалось какой-то особой точности и квалификации (многих работников учили всего лишь инструктажем на рабочем месте, то XXI век ознаменовался взрывом огромной нагрузки на мозг и на сердце. Появилась новая прослойка общества — «офисный планктон», то есть люди (пока еще молодые), сидящие в кресле по 12–15 часов, уставившись в экран компьютера и пропуская при этом через свой мозг огромное количество информации, не всегда нужной и не всегда полезной. Но главное — они сидят целый день, практически не отрывая взгляд от монитора! Конечно, со временем многих таких специалистов могут заменить роботы, искусственный интеллект, но роботы лишены эмоций, экспромтов и неожиданных поворотов мыслей, так необходимых для творческой работы, поэтому они допускают огромное количество ошибок, работая штампами.

Но дело не в этом — с этим можно справиться! Почему, несмотря на огромное количество врачей, клиник и больниц, рассеянных по всей земле, несмотря на огромное количество лекарственных препаратов и диагностического и хирургического медицинского инструментария, больных людей становится все больше и больше? По общему количеству здоровые люди явно стали уступать больным! Кому это выгодно?

СТРАСТИ ПО ИММУНИТЕТУ

Ко всему этому добавились огромные нагрузки на мозг школьников, студентов и офисного «планктона» (молодых людей до 40 лет, больных в перспективе). Естественно, появились новые болезни, которых не было ранее, например, синдром панических атак, синдром хронической усталости, огромное число астено-невротических состояний. Теперь в ход идут антидепрессанты, ранее применявшиеся только в психиатрии. Родается все больше больных детей, «расцвела» онкология... Надо принять тот факт, что большая часть человечества больна, во всяком случае среди людей старше 40 лет. В настоящее время редко встречаются люди, отличающиеся хорошим здоровьем: одного мучает один недуг, другого — другой, а в довершение всего то здесь, то там начинает свирепствовать какая-нибудь эпидемическая болезнь.

И если мы зададим себе вопрос: откуда же берутся эти тысячи болезней, столь тяжело отзывающиеся на нашем социально-экономическом строе (происходит кризис за кризисом), то ответом может служить следующий вывод: человечество потому хиреет и болеет, потому попадает под влияние сотен болезней, что оно почти совершенно отказалось от правильного образа жизни, естественной медицины и живет жизнью, противной законам природы!

Человечество потому хиреет и болеет, потому попадает под влияние сотен болезней, что оно почти совершенно отказалась от правильного образа жизни, естественной медицины и живет жизнью, противной законам природы!

Интересно отметить, что некоторые известные личности, проповедующие теорию управляемости населением земли с помощью современных цифровых технологий, а также ратующие за необходимость снижения численности населения земли, почему-то стали считать себя бессмертными, этaкими суперменами — во всяком случае они производят такое впечатление, когда случается их послушать. Да, у них много денег — можно сказать, что в их руках несметные богатства, у них власть, и благодаря всему этому они чувствуют свою безнаказанность.

Но... на самом деле, они такие же, как все остальные люди земли: они так же какают, так же писают. Они, их дети и родители так же болеют и пьют лекарства. У них у всех или у их родственников на каком-то этапе жизни обязательно болят суставы и позвоночник... И эти могущественные люди так же боятся смерти и обращаются к врачам. Но они делают ставку на искусственный интеллект, который, по их мнению, максимально эффективно решит их физические проблемы со здоровьем, а при необходимости заменит сосуды, суставы и даже органы.

Такие примеры уже есть: один из них целых шесть раз менял свое сердце, прожив чуть больше 100 лет! Можно представить, как проходили последние лет 40 его жизни: капельницы, больницы, врачи, жизнь в прекрасных внешних условиях, но на фоне постоянного страха смерти... Никому из этих ораторов и пропагандистов нездорового образа жизни не удастся прожить в полном здравии последние годы жизни, даже если они находятся в окружении прекрасных врачей и оставшейся вокруг их вилл природы. Их длинная жизнь не будет лишена болезней и страха.

СТРАСТИ ПО ИММУНИТЕТУ

Они считают, что их обойдут стороной все недуги обычной жизни, от которой они отделились дворцами, охраной, армией и полицией. Но это не так...

Здоровье — это не только отсутствие симптомов болезни. Это нечто больше, и об этом говорил Мечников И.И. Здоровье — это правильная жизнь! Хорошо, если легко ходят ноги в 70 лет, в 80... а дальше? Хорошо, если вокруг врачи, понимающие в законах здоровья, а не болезни, но таких система ВОЗ не делает. Хорошо, если за слова, сказанные с трибуны, не надо отвечать, но отвечать придется: есть такое философское понятие — карма!

Прекрасно, если ты не боишься ни солнца, ни ветра, ни холодной воды, но таких примеров среди этих людей нет: они боятся всего, что есть вокруг, и это их жизнь... Они, эти пропагандисты снижения численности населения, не понимают, что хотят оставить на земле только больных людей, полностью зависимых от лекарств, вакцин, медицинских технологий. А смысл?

Ну хорошо, изобретут, к примеру, очередную вакцину от гриппа, и всех в обязательном порядке завакцинируют (под угрозой тюрьмы или штрафа). Но что дальше? Не все вакцины безопасны, но все вакцины снижают иммунитет! Пожилым, лекарственно зависимым людям, у которых иммунная система практически не работает, вакцинация необходима. А нужна ли она молодым или просто здоровым людям, ведущим правильный образ жизни¹, не болеющим, не прини-

¹ Мне сознательно не хочется использовать термин «здоровый образ жизни», который многократно дискредитирован различными фанатами отдельных его звеньев: непрофессио-

Введение в тему. Вирусобфия

мающим таблеток и не испытывающим страха перед высокой температурой или бронхитами, возникающими один раз в год? Нужна ли вакцинация людям, физически опрятным, умственно развитым, понимающим законы адаптации к нагрузкам и акклиматизации при резкой смене часовых поясов, которые тоже способствуют временным недомоганиям? Нужна ли им вакцинация, если со здоровьем у них все хорошо? Надо ли искусственно прививать им болезнь (речь идет об ОРЗ или ОРВИ), если у них ее нет?

Нельзя забывать о том, что этот здоровый человек после вакцинации может стать больным, но кто за это ответит? Кто даст гарантии, что такого не произойдет? Ответа нет и не будет! Ответ на эти вопросы может дать только свободный выбор лечения и своего поведения по отношению к профилактике своего здоровья — выбор, который должен быть у каждого человека.

Сохранить и вернуть здоровье может только свободный выбор лечения и своего поведения по отношению к профилактике своего здоровья — выбор, который должен быть у каждого человека.

нальными бегунами, убежденными сторонниками голодания (голодающих по убеждению, а не по врачебным показаниям), «моржами», перегружающими себя холодом, «гормональными» культуристами и другими так называемыми «ЗОЖниками», чрезмерно увлеченными чем-то одним и тем самым отпугивающими других людей от того же бега, рационального питания, закаливания и других полезных составляющих здорового образа жизни.

Глава 1.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ КАК АЛЬТЕРНАТИВА ВАКЦИНАЦИИ ОТ ГРИППА

«Мудрец будет скорее избегать болезни, чем выбирать средства против них».

Томас Мор

Адаптация

Адаптация — это явление или врожденное свойство биологических систем, обеспечивающее приспособляемость организма человека к новым для него условиям существования и жизнедеятельности (общепринятое объяснение).

Адаптация как показатель здоровья

Когда мы говорим о здоровье, то есть о физической адаптации, то всегда имеем в виду высокое качество здоровья. Другими словами — умение быстро адаптироваться к новым физическим факторам внешней и внутренней среды характеризует здорового человека. Такой человек достаточно легко переносит холод, голод и жару. Но такая адаптация требует тренировки — собственных сознательных действий для